

OBJETIVOS PERSONALES

1. ¿QUE QUIERES LOGRAR?

BAJAR DE PESO Y TENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE

2. ¿DEPENDE DE VOS?

SI

3. ¿CUAL SERA EL RESULTADO AL ALCANZAR EL OBJETIVO?

EL RESULTADO SERÁ SENTIRME MEJOR CONMIGO MISMA

4. ¿CÓMO SABRÁS CUANDO LO HAYAS LOGRADO?

VIENDO QUE LA TROPA ME QUEDA MÁS SUELTA; TENIENDO MÁS ENERGÍA; VIENDOME MEJOR EN EL ESPEJO

5. ¿QUE VERÁS, OIRÁS Y SENTIRÁS CUANDO HAYAS ALCANZADO TU OBJETIVO?

VERE: MI CUERPO MÁS DELGADO

OIRE: AL RESTO DECIRME QUE ME VEO MEJOR

SENTIRE: MÁS HOLGADA MI ROPA; ME SENTIRE MÁS LIVIANA Y MEJOR

6. ¿CUANDO, DONDE Y CON QUIEN QUIERES LOGRAR TU OBJETIVO? ¿HAY ALGUN MOMENTO EN QUE NO LO DE

CUANDO: ESPERO LOGRARLO AL

Inchcape

TERMINO DEL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO

¿DONDE EN TODOS LUGAR
CON QUIEN: CONMIGO MISMA
NO HAY ALGUN MOMENTO QUE NO LO DESEE

7. ¿DE QUE MANERA LOGRAR TU OBJETIVO
CAMBIARA TU VIDA?

ME HARA SENTIR MEJOR, LO CUAL ME DA
MÁS FELICIDAD.

8. ¿CON QUE RECURSOS Cuentas PARA ALCANZAR
EL OBJETIVO?

- COMIDA SALUDABLE: TENGO AYUDA EN CASA PARA PREPARARLA
- EJERCICIO: TENGO UN PARQUE CERCA PARA HACER CARDIO
- TIEMPO: MI ESPOSO ME AYUDA CON LOS NIÑOS, PARA SALIR A HACER EJERCICIO.

9. ¿QUE NECESITAS PARA LOGRARLO?
DETERMINACION, TIEMPO, Y CONSTANCIA

10. ¿QUE TE IMPIDE ALCANZARLO?

LA ANSIEDAD, QUE ME HACE COMER MÁS DE
LA CUENTA.

LA PEREZA, QUE ME HACE QUEDARME EN
CASA Y NO HACER EJERCICIO.

11. ¿CÓMO SABRAN LOS DEMÁS QUE ALCANZASTE
TU OBJETIVO?

ME VERÁN MEJOR, FÍSICA Y
EMOCIONALMENTE.

Inchcape

12. ¿CUAL SERA EL PRIMER PASO PARA LOGRAR TU OBJETIVO?
SALIR A CORRER HOY.

13. ¿CUALES SERAN LOS SIGUIENTES?

- SALIR A CORRER 3 VECES POR SEMANA EL PRIMER MES
- SALIR A CORRER 4 VECES A PARTIR DEL SEGUNDO MES
- COMER SALUDABLE
- NO COMER DULCES Y AZUCAR
- TOMAR 2 LT. DE AGUA AL DIA.